

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر روی برخی شاخص های رشدی و استروژن در زنان جوان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

مجله پژوهش های کاربردی در تغذیه ورزشی و علم تمرین، دوره 1، شماره 1 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

علی قاسمی - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه قم، قم، ایران

هیفا عادل الخضر - مدیر مدرسه دخترانه، شط العرب، بصره، عراق

ماجد البوشتیری - کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه قم، قم، ایران.

زهرا حاجی خدادادی - دبیر آموزش و پرورش، قم، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه هشت هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر بر مقادیر عوامل رشدی GH و IGF-1 و همچنین هورمون جنسی استروژن سرمی زنان جوان دارای اضافه وزن بود. روش: تعداد 40 نفر از داوطلبان به عنوان نمونه آماری به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب شده و سپس به صورت تصادفی به چهار گروه: گروه تمرین هوازی (10)، گروه مکمل سیر (10)، گروه تمرین و مکمل (10) و گروه کنترل (10) تقسیم شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل: زنان دارای عدم مصرف دارو یا مکمل خاصی طی شش ماه اخیر، آمادگی برای انجام فعالیت ورزشی براساس پرسشنامه BMI، PAR-Q، بین 25 تا 29/9، دامنه سنی بین 20 تا 40 سال، عدم داشتن بیماری هایی نظیر دیابت، مشکلات مفصلی مانند آرتروز و عدم داشتن مشکلات تنفسی مزمن بود. برنامه تمرینی گروه هوازی شامل 24 جلسه تمرین بود، مدت جلسه تمرینی در شروع 40 دقیقه و در طول 8 هفته به 55 دقیقه رسید. شدت تمرین 50 تا 70 درصد ضربان قلب بیشینه بود که در هفته هشتم به 65 الی 80 درصد ضربان قلب بیشینه رسید. همچنین هر روز و به مدت هشت هفته، به گروه های مصرف کننده مکمل سیر 500 میلی گرمی مکمل سیر (به شکل کپسول)، و به گروه دارونما، کپسول های 500 میلی گرمی گلوکز مشابه کپسول های مکمل، سیر داده شد. به منظور تجزیه و تحلیل آماری از آزمون شاپیروویلک جهت بررسی توزیع بودن طبیعی داده ها و تجانس واریانس با استفاده از آزمون لوین بررسی شد. جهت آزمون فرضیه ها از آزمون t همبسته جهت بررسی تفاوت های درون گروهی و از آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی تفاوت های بین گروهی استفاده شد. همچنین سطح معنی داری نیز برای تمام محاسبات ($P < 0.05$) در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت معنی داری در مقادیر پس آزمون هورمون رشد، عامل رشد شبه انسولینی-1 و استروژن، بین سه گروه مشاهده شد ($P < 0.01$). نتایج t همبسته تفاوت معنی داری در مقادیر هورمون رشد، عامل رشد شبه انسولینی-1 و استروژن را در سه گروه تجربی به غیر از گروه کنترل نشان داد ($P < 0.05$). نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هشت هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر، منجر به افزایش عوامل رشدی GH و IGF-1 و همچنین هورمون جنسی استروژن در زنان جوان دارای اضافه وزن می شود. لذا می توان تمرین هوازی و مصرف مکمل سیر را به زنانی که دارای اضافه وزن می باشند، توصیه نمود.

کلمات کلیدی:

استروژن، تمرین هوازی، مکمل سیر، شاخص های رشد، زنان، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2056583>

